ಬೊಜ್ಜು

(*OBESITY*)

ಬಿ. ಗೋ ರಮೇಶ್

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ (ಟ್ರಸ್ಟ್)
ಗಾಂಧೀ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಘ
8ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು-3

(ಬೆಲೆ ರೂ. 5-00)

ಬೊಜ್ಜು

(*OBESITY*)

ಬೆ. ಗೋ. ರಮೇಶ್

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ (ಟ್ರಸ್ಟ್)
ಗಾಂಧಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಘ
8ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು-3

(ಬೆಲೆ : ರೂ. 5-00)

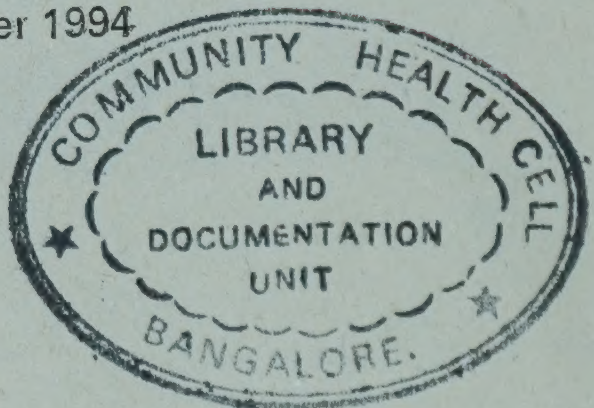
"BOJJU"
(OBESITY)
By Shri B. G. RAMESH
Pages : iv+38

First Edition : October 1982

Second Edition : March 1986

Third Edition : August 1990

Fourth Edition : November 1994



Price : Rs. 5-00
Rs. 7-50

Printed by : MANJUVANI ENTERPRISES
No. 3901, First Main Road,
Gayathri Nagar, Bangalore-21

Published by :
PRAKRUTHI JEEVANA KENDRA (TRUST)
Gandhi Sahitya Sangha
Malleswaram, Bangalore-560003

ಪ್ರಕೃತಿ ನುಡಿ

"ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ'' ಎಂಬುದು ನಾಡಿನ ನುಡಿ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಕೇಂದ್ರ (ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ) ಈ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು, ಕಾಪಾಡುವುದು ಅತಿ ಸರಳ. ಈ ದಾರಿಯನ್ನೇ ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜ್ಞಾಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಚಾರ ಬೇಕು. ಪುಸ್ತಕ, ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಕಟನೆಯೂ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ''ಪ್ರಕತಿ ಜೀವನ" ಕುರಿತ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅತಿ ವಿರಳ, ಇಲ್ಲ ವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಇದ್ದರೂ ಪ್ರಚಾರ ಕಡಿಮೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನದ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ "ಬೊಜ್ಜು" ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ಪುಸ್ತಕ.

''ಬೊಜ್ಜು'' ಬರೆದುಕೊಟ್ಟು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಕೇಂದ್ರದ ಗೆಳೆಯ ಬೆ. ಗೋ. ರಮೇಶ್‌ರವರಿಗೆ ಕೇಂದ್ರ ಚಿರಋಣಿ. ಇನ್ನು ಇಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಬರುವಂತೆ ಆಗಲೆಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿದಾಸೆ.

ಇದನ್ನು ಹೊರತರಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ ಶ್ರೀಯುತರುಗಳಾದ ಕೆ.ಹೆಚ್. ರಂಗಯ್ಯ, ನೀ. ಕಸ್ತೂರಿರವರಿಗೂ, ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನಿತ್ತ ಶ್ರೀ ಬಿ. ಎನ್. ಬ್ರಹ್ಮಾಚಾರ್ಯರವರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಗಳು. ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಮಂಜುವಾಣಿ ಮುದ್ರಣಾಲಯ ದವರಿಗೂ ಕೇಂದ್ರ ಋಣಿ.

ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಎಂದಿನಂತೆ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ಅದರ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆಂಬುದೇ ಕೇಂದ್ರದ ಭರವಸೆ.

ಹೊ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ
ಅಧ್ಯಕ್ಷ
ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ

ಪರಿವಿಡಿ

ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ

ಕೋಷ್ಟಕಗಳು

ಬೊಜ್ಜು

ಆಹಾರ- ಆರೋಗ್ಯ :

ಮನುಷ್ಯನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಬಯಸುವುದು ಸಹಜ. ಸದಾ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಲು ಇದು ಅಗತ್ಯ. ಎಷ್ಟೇ ಸುಖಸಾಧನಗಳಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯವಿದ್ದರಷ್ಟೇ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮನುಷ್ಯನ ಮೊದಲ ಬೇಡಿಕೆ ಆರೋಗ್ಯ. ಅದೇ ಭಾಗ್ಯ.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಲು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ, ಕುಡಿಯುವ ಶುದ್ಧ ನೀರು, ವಾಸಿಸಲು ಶುಭ್ರ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವೋ ದಿನನಿತ್ಯ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವೂ ಮುಖ್ಯ. ಮನುಷ್ಯನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ವಸ್ತು ಅದು. ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನದೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅವನ ಬದುಕಲಾರ. ಆಹಾಗವಿದ್ದಷ್ಟೇ ಅವನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ. ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬಾಳು ನಡೆಸಬಲ್ಲ ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ತಿನ್ನದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಅವನ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೊಂದು ಅವನಿಗೆ ಕೇಳಿಸಿದು, ಬೇಕಾಗದು. ಅದೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆತನ ಜೀವ ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಸಜೀವಿಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿದ್ದು. ಆಹಾರವೇ ಪ್ರಧಾನ. ಅದೇ ಔಷಧ, ಗ್ರೀಕ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಸಾಕ್ರೆಟೀಸ್ ನುಡಿದಂತೆ ಈ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿಯಷ್ಟೇ ಹೊರತು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಬದುಕಲ್ಲ.

ಆಹಾರ ಎಂಥದು ?

ಹಸಿವು ಆಹಾರದ ಬಯಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿದು ಉಂಡ

ವನಿಗೆ ಔಷಧಿಯು ಹಂಗೇಕೆ ಎಂದು ಒಂದು ಗಾದೆ ಇದೆ. ಅನುಭವಿಸಿದವನಷ್ಟೇ ಇದರ ಸುಖವನ್ನು ಬಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಹಸಿವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಡಗಿರುವ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಿಷ್ಟ ಶರ್ಕರಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು, ಮೇದಸ್ಸು ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬು, ಖನಿಜಗಳು ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇವೇ ಆ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು. ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವೂ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆತನಿಗೆ ಈ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಒದಗುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಆತನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದೃಢಕಾಯತೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೋ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ.

ಆಹಾರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಒಂದು. ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಬೇರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಕೂಲಿಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಮತ್ತೊಂದು. ವಯಸ್ಸಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಇನ್ನೊಂದು. ಹೀಗೆ ವಯಸ್ಸಿನಗನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಸರಿಯಾದಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಯುಕ್ತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭಿಸಿದರೆ ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಇರಬಾರದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪರಿಪಾಠ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದರೂ ತುಸು ಕಷ್ಟವೇ. ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಅಭಾವವೊ ಇಲ್ಲವೇ ಆಹಾರದ ಅತಿ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೋ ರೋಗರುಜಿನಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳು, ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಇವು ಆಹಾರದ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಬಳಕೆ ಅತಿ

ಮುಖ್ಯ. ಇದನ್ನೆ ಪಥ್ಯ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುವುದು. ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪಿತಾಮಹ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೆಟೀಸನು ಇದನ್ನೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಆಹಾರವೇ ಔಷಧ ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ಆಹಾರದ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಸೇವನೆಯಿಂದೊದಗುವ ಸ್ಥಿತಿ ದೇಹದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕೆಡಿಸುವ ಬೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಹೀಗೆಂದರೇನು?

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಮೇದಸ್ಸಿನ(Fat)ಅಂಶ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ **ಬೊಜ್ಜು** ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ ಎನ್ನಲಾಗುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟ. ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದುದ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರ ತಿಂದದ್ದೆ ಆದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಆಹಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೇದ ಸ್ಸಿನ ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿ (Adipose tissues)ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಾಗಿ ಶೇಖರವಾಗು ತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗೆಕಾರಣ ವಾಗಬಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿ. ತಿಂದ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತದೆ, ಇವೆರಡರಲ್ಲಿನ ಅಸಮತೋಲನವೇ ಬೊಜ್ಜಾಗಿ ಪರಿ ಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮೇದಸ್ಸು ಇಲ್ಲವೇ ಕೊಬ್ಬು ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಒಂದು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಮೇದಸ್ಸು ಒಂಬತ್ತು *ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಯವಾಗದಂತೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಉಳಿತಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ತೃಪ್ತಿ

---

* ಕ್ಯಾಲೊರಿ : ಶಕ್ತಿಯ ಅಳತೆಯ ಏಕಮಾನ(ಯೂನಿಟ್) : ಪರಿಮಾಣ. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ನೀರಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಒಂದು ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಉಷ್ಣತೆಯಷ್ಟು ಏರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಕ್ಯಾಲೊರಿ. ಆಹಾರ ದ ಶಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಾಗ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮಾನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮೇದಸ್ಸು. ರಂಜಕಯುಕ್ತ ಮೇದಸ್ಸು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಸಸ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಸಂಬಂಧವಾದ ಕೊಬ್ಬು ಘನ ಇಲ್ಲವೇ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮೇದಸ್ಸು ಉಂಟಾಗುವುದು ಮೇದಾಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ಲಿಸರಾಲ್‌ಗಳಿಂದ. ಮೇದಾಮ್ಲಗಳು ಎರಡು ಬಗೆ. ಪರ್ಯಾಪ್ತ (ಸಂತುಷ್ಟ) ಹಾಗೂ ಅಪರ್ಯಾಪ್ತ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳು ಎಂದು. ಅಪರ್ಯಾಪ್ತ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಮೇದಸ್ಸು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತಿತರ ಪ್ರಾಣಿಸಂಬಂಧ ಕೊಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಮೇದಾಮ್ಲಗಳು ಲಭ್ಯ. ಈ ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಮೇದಸ್ಸುಗಳು ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅಪರ್ಯಾಪ್ತ ಮೇದಸ್ಸು ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಇಂಧನಗಳಂತಿರುವ ಪಿಷ್ಟಶರ್ಕರ, ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಹಾಗೂ ಮೇದಸ್ಸು ಇವುಗಳಯುಕ್ತ ಮಿಶ್ರಣ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲಯಾವುದೋಒಂದು ಆಹಾರಾಂಶವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸಾಧುವಲ್ಲ. ಈ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಯಾವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧಾನವೂ ಇಲ್ಲ. ಸರಳವಾದ, ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದರ ಮೂಲಕವಷ್ಟೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಅತಿಯಾದ ತೂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿನ್ನುವುದೇ. ಆದರೆ ಅತಿತೂಕ ಉಳ್ಳವನಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಇದೆ ಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಲಿಷ್ಠ ಮೂಳೆಗಳು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ತೂಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು ಕ್ರಮ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಸೆಟೆದು ನಿಂತಾಗ ಎದೆಗಿಂತ

ಹೊಟ್ಟೆಯು ಮುಂದೆ ಬಂದಂತೆ ಕಂಡರೆ ಅದು ಬೊಜ್ಜಿನ ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆ. ದೇಹ ಸಂಬಂಧದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಾಗಲೀ ಜೀವವನ್ನು ಭರಿಸಲಾಗಲೀ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಶಕ್ತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಸುಮಾರು 3,500 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಒಂದು ಪೌಂಡು ಕೊಬ್ಬಿಗೆ ಸಮ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೀಗಾಗದೆ ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಸಹಜ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸದೆ ಜಡಸ್ವಭಾವ ತಾಳಿದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ?

ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳ ಬೊಜ್ಜಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು 25 ಮೀರಿದ ನಂತರ ಬದಲಾಗಬಾರದು. ಆ ತೂಕವನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಆ ತೂಕಕ್ಕಿಳಿದು ಅದನ್ನೆ ಮುಂದುವರಿಸುವ ಗುರಿಯಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಂದೇ ತೆರನಲ್ಲ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಕಾರ್ಯ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಒಂದೊಂದು ಬಗೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಅವನ ಭೌತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಆಕಾರ ಅವನ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಇವನ್ನು ನೋಡಿ ಇದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರ ತೂಕ ಗಂಡಸರ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ. ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಆಕಾರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ ಯಾವ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ 1ರಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಎತ್ತರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ತೂಕ ಯಾವ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗಿರ ಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕೊಷ್ಟಕ 2ರಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ಅಂದಾಜು ಒಂದೇ ಎತ್ತರದ ಉದಾ : ಐದೂವರೆ ಅಡಿಯ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಷ್ಟೇ ತೂಕ ಉಳ್ಳವರಾಗಿರ ಬೇಕಿಲ್ಲ, ಐದಾರು ಪೌಂಡು(ಸುಮಾರು ಮೂರು ಕಿಲೊಗ್ರಾಂ)

ಗಳಷ್ಟು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಇರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂದಾಜು ತೂಕವಾದರೂ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರ ದೇಹ ಅಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಕಾರವಿದ್ದು ಅಂತವರ ತೂಕ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ತೀರಾ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಅತಿ ದಪ್ಪನೆಯ ಬೊಜ್ಜು ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸಣ್ಣನೆಯ ತೆಳುವಾದ ಶರೀರವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಶೇಕಡಾ 10 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎನ್ನಬಹುದು.

ನಾವು ಬೊಜ್ಜು ದೇಹವುಳ್ಳವರೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ತೂಕ ನೋಡುವುದು ಒಂದು ವಿಧಾನವಾದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹಿಸುಕಿ ನೋಡುವ ವಿಧಾನ. ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ದಪ್ಪನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬುದೂ ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹಿಸುಕುವುದರ ಮೂಲಕ (Pinching) ಬಿಗಿಪಡಿಸಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲಭಾಗದ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ Flesh ದ ಉರುಳಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳ ಹಾಗೂ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ನಡುವಿನ ವಸ್ತುವಿನ ದಪ್ಪವನ್ನು ಗೊತ್ತುಹಚ್ಚಿ. ತೆಳು ಶರೀರವುಳ್ಳವರಾದರೆ ಈ ದಪ್ಪ ಕಾಲು ಅಂಗುಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕವುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಲು ಅಂಗುಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲದವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದೇ ದಪ್ಪನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲವನ್ನು ಮೀರಿರುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಈ ದಪ್ಪ 2 ಅಂಗುಲಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸದ ಉರುಳಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಲೂ ಆಗದು. ಹಿಸುಕುವಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೋಷ್ಟಕದಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಬೊಜ್ಜು ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಕೋಷ್ಟಕ-1. ಗಂಡಸರ ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರ ಎತ್ತರ, ತೂಕಗಳು

ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಗಂಡಸರು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರು ಇರಬೇಕಾದ ತೂಕಗಳು (ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ).

ಉಡ.ಪು ; ಸಾಧಾರಣ

ಗಂಡಸರು (2.5 ಸೆಂ. ಮೀ. ಜೋಡು ಹಿಮ್ಮಡಿ)				ಹೆಂಗಸರು (5 ಸೆ.ಮೀ.ಜೋಡು ಹಿಮ್ಮಡಿ)			
ಎತ್ತರ ಸೆಂ.ಮೀ.	ಸಣ್ಣ ಆಕಾರ	ಮಧ್ಯಮ ಆಕಾರ	ದೊಡ್ಡ ಆಕಾರ	ಎತ್ತರ ಸೆ.ಮೀ.	ಸಣ್ಣ ಆಕಾರ	ಮಧ್ಯಮ ಆಕಾರ	ದೊಡ್ಡ ಆಕಾರ
157	51.55	54.59	57.64	150	43.46	45.50	48.55
160	52.56	55.60	59.65	152	44.47	46.51	50.57
163	54.57	56.62	60.67	155	45.49	47.53	51.58
165	55.59	58.63	61.69	157	46.50	49.54	52.60
168	56.60	59.65	63.71	160	48.51	50.55	54.61
170	58.62	61.67	65.73	163	49.53	51.57	55.63
173	60.64	63.69	67.75	165	50.54	53.59	57.65
175	62.66	65.71	69.77	168	52.56	55.61	59.66
178	64.68	66.73	70.79	170	54.58	56.63	60.68
180	65.70	68.75	72.81	173	55.60	58.65	62.70
183	67.72	70.77	75.84	175	57.61	60.67	64.72

ಕೋಷ್ಟಕ-2. ಭಾರತೀಯರ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸು, ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ಶರೀರಗಳ ತೂಕಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ಎತ್ತರ	ಗಂಡಸರು (ಕೆ.ಜಿ.) ವಯಸ್ಸು (ವರುಷಗಳಲ್ಲಿ)							ಹೆಂಗಸರು (ಕೆ.ಜಿ.) ವಯಸ್ಸು (ವರುಷಗಳಲ್ಲಿ)						
ಸೆ.ಮೀ.	20	25	30	35	40	45	50	20	25	30	35	40	45	50
148	42.7	44.2	46.2	46.7	48.8	50.0	50.9	38.6	41.0	42.6	44.0	45.1	46.3	47.1
150	43.6	44.9	46 9	48.5	49.7	50.8	51.5	40.3	41.6	43.5	44.8	46.0	47.0	47.7
153	45.4	47.0	49.0	50.4	51.7	52.3	53.5	41.9	43.5	45.3	46.6	47.9	48.4	49.5
155	46.3	48.1	49.9	51.5	52.7	53.5	54.2	42.8	44.3	46.2	47.8	48.8	49.5	50.1
158	48.6	50.0	52.0	53.5	54.5	55.7	56.3	44.9	46.3	48.1	49.5	50.4	51.6	52.1
160	49.8	51.1	53.1	54.7	55.6	51.7	57.4	46.0	47.3	49.1	50.6	51.5	52.4	53.0
163	51.1	52.7	54.9	56.3	57.6	58.5	59.4	47.3	48.8	50.8	52.1	52.2	54.1	54.3
165	53.1	54.7	56.9	58.5	59.7	60.6	62.2	49.1	50.6	51.6	54.1	55.3	56.0	57.3
168	54.0	56.3	58.1	60.1	61.5	62.4	63.7	50.0	52.1	53.8	55.6	56.9	57.7	59.0
170	56.5	57.9	60.3	62.2	63.7	64.7	65.8							
173	58.1	60.1	62.2	64.0	65.8	67.0	68.3							
175	60.1	62.2	64.2	66.0	68.1	69.7	71.0							
178	61.9	64.0	66.3	68.5	70.6	71.9	72.4							
180	64.0	66.2	68.5	71.0	73.3	74.4	75.1							
183	66.0	68.5	71.0	73.3	75.6	77.1	77.1							

ಕೋಷ್ಟಕ-3 : ತೂಕ ಮತ್ತು ಅಳತೆ

1 ಕಿಲೊಗ್ರಾಂ - 2.2046 ಪೌಂಡುಗಳು
1 ಪೌಂಡು - 0.45359 ಕಿಲೊಗ್ರಾಂ
1 ಅಡಿ - 30.48 ಸೆಂಟಿಮೀಟರುಗಳು
1 ಅಂಗುಲ - 2.54 ಸೆಂಟಿಮೀಟರುಗಳು

ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು :

ಉತ್ತಮ ಅಂಗಸೌಷ್ಟವ ಒಂದು ವರ. ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಕರಲ್ಲಿ ಧೃಡ ಕಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಉನ್ನತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳ ಪುರುಷ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವರ್ಣನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಗ ಸೌಷ್ಟವದ ವರ್ಣನೆ ಇದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರದು ಒಂದೊಂದು ನಮೂನೆ. ಒಬ್ಬ ದಪ್ಪಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ತೀರಾ ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರದು ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿಯಂತೆ ಪುಟ್ಟ ದೇಹ. ಕೆಲವರು ಕುಳ್ಳು ಹಾಗೂ ಅತಿ ದಪ್ಪ. ಕೆಲವರಂತೂ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹವುಳ್ಳವರು. ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯರು. ಈ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೈಪರ್‌ಸ್ಟೀನಿಕ್ ಮೈಕಟ್ಟುಳ್ಳವರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರು ಹೇಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

"ಇವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಳ್ಳವರು. ನಿಧಾನವಾದ ನಡಿಗೆ ಇವರ ಹೆಚ್ಚುಗಾರಿಕೆ, ಅತಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಇವರು ಹುಟ್ಟು ಸೋಮಾರಿಗಳಂತೆ ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಲೀ ಸದಾ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜ್ಯಗಳು ಇವರಿಗೆ ಅಪಾಯಮಾನ. ಸದಾ ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದು ಬಾಯಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲವುಳ್ಳ ಇವರು ಊಟ ನಿಜವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದರೆ ನಂಬುವುದು ಕಷ್ಟ."

ಬೊಜ್ಜು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯದ ಒಂದು ಗುರುತು. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕ ಉಳ್ಳವರಾದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೈ ಬೊಜ್ಜಾ

ಗುವುದು ಎಲ್ಲೋ ಶೇಕಡಾ ಹತ್ತು ಮಂದಿಗೆ. ತಂದೆಯೋ ತಾಯಿಯೋ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಶೇಕಡಾ 50 ಮಂದಿ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆತಾಯಿರಿಬ್ಬರು ದಪ್ಪ ದೇಹವುಳ್ಳವರಾದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ಎಂಬತ್ತು ಮಂದಿ ಬೊಜ್ಜು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ ವ್ಯರ್ಥ ದೇಹವನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿರಿಸಲು ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಏನಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಿರು ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಸೋಮಾರಿಯನ್ನು ಯಾರೂ ಆದರಿಸರು. ಅವನ ದೇಹವೇ ಅವನಿಗೆ ಶತ್ರುವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕುರ್ಚಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಕೆಲಸ ಒಳ್ಳೆ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ ಬೇಟೆ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳುವವರೆಗೆ ಕಾದು ಕುಳಿತ ಜೇಡರ ಹುಳುವಿನಂತಾಗಬಾರದು. ಹೂಗಳಲ್ಲಿನ ಮಧುವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ದುಂಬಿಯಾದರೆ ಚೆನ್ನ. ಕೆಲಸದ ಶ್ರಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಉಪಕರಣಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೋತು ಬೀಳುವುದೂ ಬೊಜ್ಜೇರಲು ಕಾರಣ. ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಒಲೆ(ಹೀಟರ್), ಮಿಕ್ಸರ್-ಗ್ರೈಂಡರ್, ಒಗೆಯುವ ಯಂತ್ರ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಗೃಹಿಣಿಯ ಶ್ರಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಾದರೂ ಪರೋಕ್ಷದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕವೇರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಸಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ಚಹಾಗಳ ಅತಿ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮಧ್ಯಪಾನ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಬೊಜ್ಜು ಉಂಟಾಗಲು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ನಡೆಯಲು ಇದ್ದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸದಾ ಸ್ವಂತ ಅಥವಾ ಇತರೆ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ರಹಿತ ಜೀವನ ಬೊಜ್ಜು ಉಂಟಾಗಲು ದಾರಿ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಂತ ಆಹಾರಗಳು (ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು) ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅದು ಜೀವ ವಸ್ತುಗರಣ ಕ್ರಿಯೆ (Metabolism)ಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮತ್ತು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ

ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಜೀವವಸ್ತುಕರಣ ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. ಕೆಲವುಮಂದಿ ಕುಗ್ಗಿದ ಜೀವ ವಸ್ತುಕರಣದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮೇದಸ್ಸು ಶೇಖರವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು :

ಮನುಷ್ಯ ಸಮಾಜ ಜೀವಿ. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಾಳಲಾರ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ವಾಗಿಯೋ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೋ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆ ಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಪಾದನೆ ಗಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಗಾಗಿ ಆತ ಒಂದು ಕಟ್ಟುಪಾಡಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಿಲ್ಲುವುದು, ಓಡುವುದು, ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಂತೆ ತಿನ್ನುವುದೂ ಒಂದು. ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಭಾರಿ ಹಣವಂತರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪಿಷ್ಟ ಶರ್ಕರಗಳೇ ಅತಿಯಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಯಿ ಪಲ್ಲೆಗಳಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಪುಷ್ಟಿನೀಡುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬಹುದು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವರಮಾನವುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ಬೊಜ್ಜು ಒಂದು ಹೆಚ್ಚುಗಾರಿಕೆ. ತುಂಬ ದಪ್ಪಗೆ ದುಂಡು ದುಂಡಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರದ ತೂಕ ದಿಂದಲೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ 'ಮಾಕ್ರೀ' ಎಂಬಾತ. ನಾಲ್ಕುನೂರು ಪೌಂಡ್ ತೂಕವಿರುವ ಮಾಕ್ರೀಗೆ ಒಂದು ಪೌಂಡಿನಷ್ಟು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಇವನ ಗಾತ್ರ ಎಷ್ಟೆಂದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಫೋನ್ ಮಾಡಲು ಟೆಲಿಫೋನ್ ಬೂತ್ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ ಮಾಕ್ರೀ ಬೂತ್‌ನ ಹೊರಗೆ ನಿಂತು ಟೆಲಿಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಿನೋಡಿ.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದೂನಗರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಒಂದು

ವೇಳೆ ನಿಯಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಸಿದಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಲವಂತಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟು ಬಿದ್ದು ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಮಾರಂಭಗಳು. ಸಂತೋಷ ಕೂಟಗಳು. ಮದುವೆ ಔತಣಕೂಟಗಳು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ತನ್ನನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಕರೆದವನು ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಎಂದು ಅನಗತ್ಯವಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಆತಿಥ್ಯ ನೀಡುವವರ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಗಾಗಿ ತಿನ್ನುವವರು ಎಷ್ಟೋ! ಇಷ್ಟಮಿತ್ರರು, ಬಂಧುಗಳ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗಲು ಇದೇ ಸನ್ನಿವೇಶ ಬಲವಂತಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದು ಕುಡಿಯುವುದೋ ತಿನ್ನುವುದೋ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಲೇಸು.

ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯ ಬಲು ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ರುಚಿ ಕಂಡ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಅದು ಬೇಕು, ಇದು ಬೇಕು ಎನ್ನಿಸದಿರದು. ಕಡೆಗೆ ನಾಲಿಗೆ ತಣಿಸುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಊಟ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಬಾಯಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದರೆ ಅವರು ನೀಡುವ ಉತ್ತರ, “ಏನು ಮಾಡುವುದು ಬಾಯಿ ಚಪಲ” ಎಂದು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಆಸೆಯೇ ಮೂಲ ಪ್ರೇರಕ. ಇದು ಕಂಡಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವ ಹಾದಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಯ್ದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ ತಿಳಿದದ್ದೆ. ಕೆಲವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಾವು ಜೀವ ಸಹಿತ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತ ದಿನಕ್ಕೆ ಆರು ಬಾರಿಯ ಊಟದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಸಂಜೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ತಿಂದರೂ ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡಿ ಮಲಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರು ಕೆಲವರು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತಿಂಡಿಯಾಗಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅವರು ಬ್ರೇಕ್ ಫಾಸ್ಟ್ ಎಂಬರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ಉಪವಾಸ ಮಲಗಿರುವುದಿಲ್ಲವಷ್ಟೆ. ಒಮ್ಮೆ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಅದರ ಗುಣ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಆಹಾರ ತಿಂದರೆ ಈ ಹಿಂದೆ ತಿಂದ ಆಹಾರದ ಅಜೀರ್ಣ

ವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಂತಾಯಿತು. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಇದ ರಿಂದ ಶ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಎಡೆಕೊಟ್ಟಂತಾಗುವುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಗಾಗಿ ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಹೋದ ಮಕ್ಕಳು ಸದಾ ಆ ತಿನಿಸುಗಳಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಊಟವಾದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ವ ತ್ತು ಹಾಲು ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಬೊಜ್ಜುಂಟಾಗಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಹಾಗೂ ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸರಿಸಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ, ಗಳಿಸಿದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ ಎಂಬುದು. ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರ ಕ್ಲುಪ್ತತೆ ಮುಖ್ಯ

ಬೊಜ್ಜು ಗಂಡಸು, ಹೆಂಗಸು ಎಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ತರುವಾಯ ಇದು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೆಂಗಸಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಕೆಯ ತೂಕ ಸುಮಾರು ಹತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಕಿಲೊಗ್ರಾಂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವೇ. ಈ ತೂಕ ಪ್ರಸವದ ನಂತರವೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಕೆಲವು ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳು ಕೂಡ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಪ್ರಕೋಪಕ್ಕೆಡೆ ಮಾಡಿ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಔಷದ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬಹುದು.

ಮನಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಶಗಳು :

ಭಾವೋದ್ರೇಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು, ಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮನೋ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು, ಆತಂಕ ಇವೆಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರಲು ದಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವುಂಟು ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳು ಇದ್ದು ಬೊಜ್ಜು ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿನ್ನುವಿಕೆಯೇ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡಬಹುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೈತುಂಬಿಕೊಂಡು ದುಂಡು ದುಂಡಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲೀ ಉಂಟಾಗುವ ಭಾವನೆಯೆಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಮಸುಖಿ, ಸಂತೋಷದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಥನೆ ಎಂಬಂತೆ ಅವರ ನಿಧಾನವಾದ ನಡಿಗೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಿ ಅವರು ವರ್ತಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತೋರಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಿನ್ನುವುದು ಅವರ ಆತಂಕ, ಏರಿಳಿತ ಏಕಾಂತತೆ ಇಂಥವನ್ನು ತಗ್ಗಿರಬಹುದಷ್ಟೇ.

ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದುಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಅಪಾಯಗಳು

ಈ ಮೈಭಾರ ಹೊತ್ತು ನಡೆಯಲಾರೆ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಬೇಸತ್ತು ಕೆಲವು ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳು ನುಡಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ಬಾಧಕವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸದೆ ತಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಅದು ಪೋಷಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಜೀವಧಾರಣೆಗೆ ಅಪಾಯ ತರುವಂಥದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ರಟೀಸ್ ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ತನ್ನ 44ನೆಯ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ "ದಪ್ಪನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತೆಳ್ಳನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ ಬೇಗ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಇದನ್ನೆ ವಿನೋದವಾಗಿ ಅರ್ಥವಿಟ್ಟು ಒಬ್ಬ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ, "ನಿಮ್ಮ ಮೈಭಾರ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟು ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೊರುವುದು ಬಹು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲವಷ್ಟೇ". ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಶೇಕಡಾ 5 ರಿಂದ 14ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ

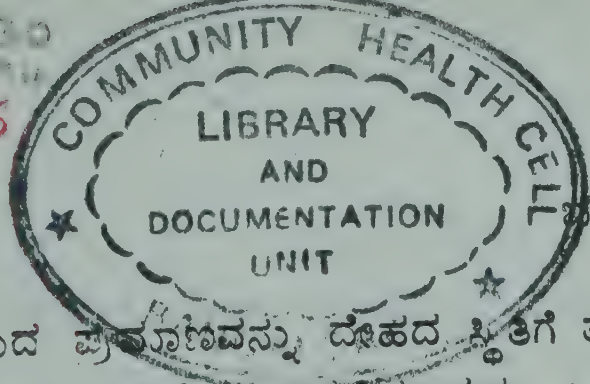
ಪ್ರಾಣ ನಷ್ಟದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇಕಡಾ 122ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ. ಸಾಮಾನ್ಯ 144ರ ತೂಕಕಿಂತ ಶೇಕಡಾ 15 ರಿಂದ 24ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಇದು ಶೇ. 144ರ ವರೆಗೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ 25 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣನಷ್ಟ ಶೇಕಡಾ 175ರವರೆಗೂ ಏರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಗಾಣುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆಂದಲ್ಲದೆ ಬೇರಲ್ಲ. ಬೊಜ್ಜಿನೊಂದಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಕ. ಬಾಳೂ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ರಸಜ್ಞ ಬ್ರಿಲಾಟ್ ಸಾವರಿನ್ ಜಮ್ಮ ಹೇಳಿದ-"ಒಳ್ಳೆಯದು ತಿನ್ನಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಿ, ದಪ್ಪಗಾಗಿ, ಕುರೂಪಿಯಾಗಿ, ಭಾರ ಹೊತ್ತು ನಡೆಯಿರಿ· ಉಬ್ಬಸಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ, ಕೊನೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದಲೇ ಸಾಯಿರಿ." ಭಕ್ಷ್ಯ, ಭೋಜ್ಯ, ಪಾನೀಯಗಳ ರಸತಜ್ಞ ಹೀಗೆ ನುಡಿದ.

ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡರೆ ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಖುಷಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ? ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದೇ ದೊಡ್ಡ ತೊಡಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ನಡೆದರೂ ಸಾಕು ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲು ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗದೆ ನಡಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸರಿ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊರಬೇಕಾಗುತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ಪಾದದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಚಪ್ಪಟೆ ಪಾದದ ತೊಡಕು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಕೂಡ ಕುಂದುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಕಾಲುಗಿಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಯೂರಿಕಾಮ್ಲದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೀಲುವಾಯು ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳ ಸಹಜವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಕೂಡ ಜಾರುವ ನೆಲಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಜನನಿಬಿಡ ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ಆಕಸ್ಮಿಕಗಳಿಗೊಳಗಾಗುವುದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಆಕಸ್ಮಿಕಗಳಿಂದ ಸಾಯುವ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ ಶೇಕಡಾ ಹನ್ನೊಂದರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವರು. ಅಜೀರ್ಣವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಕೀಲುವಾಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆದೋರುವಂತಹ ರೋಗಗಳು. ಇಲ್ಲವೆ ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿಗಳು.

ಮಧುಮೇಹ :

ಬೊಜ್ಜಿಗೂ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ನೇರ ನಂಟು. ಜೊತೆಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ದುರಂತವೇ ಸರಿ. ಅಪಾಯದ ಹುತ್ತದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟಂತೆ. ತೂಕ ಆಧಿಕ್ಯ ಮಧುಮೇಹದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಲ್ಲವಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಅದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಅತಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕರಣಗೊಂಡ ಪಿಷ್ಟಶರ್ಕರಗಳ (ಸಕ್ಕರೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಬಳಕೆಯನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಈ ನಷ್ಟವನ್ನು ಕೋಸು, ಸೊಪ್ಪು ಇವುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ ಮಧುಮೇಹದ ಮೊದಮೊದಲಿನ ಅವಸ್ಥೆಯೆಂದ್ರು ಹೇಳಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಧುಮೇಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಾಂಶ. ರೋಗಿ ತನ್ನ ದೇಹದ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ತೂಕವನ್ನು ಎಂದೂ ಮೀರಬಾರದು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಒಂದೆರಡು ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಮೇಲು. ನಿಯಮಬದ್ಧ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುಖ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಅವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನೆಲ್ಲ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಬಳಕೆಗೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕೆಲಸ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ದೇಹದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ



ಮಾಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ರೋಗಿ ತೀರಾ ನಿಶ್ಯಕ್ತನಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯದಿದ್ದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸರಳ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈಜುವುದು ತೋಟಗಾರಿಕೆ. ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು ಇವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ರೋಗಿಯ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಆ ತೂಕ ಮತ್ತೆ ಏರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದು. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜ ಲವಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡ ಕೂಡದು. ಕೊಬ್ಬು ತೆಗೆದುಹಾಕುವಷ್ಟೇ ಮತ್ತೆ ಪುನಃ ಕೊಬ್ಬು, ಪಿಷ್ಟ ಶರ್ಕರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಧುಮೇಹದ ರೋಗಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸದಾ ಎಚ್ಚರ ಅಗತ್ಯ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿಗಳ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ, ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಉಪವಾಸ (ವಿಶ್ರಾಂತಿ), ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳು, ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಬಸ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮಧುಮೇಹದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರಾದ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ನೆರವು ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು

ದಪ್ಪಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಹೃದಯದ ಮೇಲಿನ ಹೊರೆ ಹೆಚ್ಚು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಅಧಿಕ ಒಂದು ಪೌಂಡ್ ಮೇದಸ್ಸು ಅಂಗಸತ್ವದ ಸುಮಾರು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಮೈಲಿಗಳಷ್ಟು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚಾದ ದೂರದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತವನ್ನು ತಳ್ಳುವುದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರೆ ಉಂಟುಮಾಡಿದಂತೆ. ಪರಿಣಾಮ ಹೃದಯದ ಬೇನೆ ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ

ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 42ರಷ್ಟು ; ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಇದು ಶೇ. 75 ರಷ್ಟು. ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಒತ್ತಡವೇ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ. ಹೃದಯ ಬೇನೆಗಳಿಂದ ಸಾಯುವುದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಲ್ಲೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಒಂದೆರಡಲ್ಲ, ಅನೇಕ. ಎಲ್ಲಾ ಹೃದಯ ಬೇನೆಗಳು ಮಾರಕವಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸ ಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೃದಯವನ್ನು ಆದರಲ್ಲೂ ಹೃದಯದ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತರಬಹುದು. ಅಪಧಮನಿ ಗಳು ಗಡುಸಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯು ರಚನೆ ಸಹಜವಾಗಿರದೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿರಬಹುದು. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಮುಖ ರಕ್ತನಾಳ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಹೃದಯರೋಗ ಬರಬಹುದು. ಉಸಿರಾಟದ ಹ್ರಸ್ವತೆ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ದೂರು. ಹೃದಯರೋಗ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾ ಗಿರಲಿ, ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಹೃದಯರೋಗವಿರಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಧುಮೇಹದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ದಂತೆಯೇ, ವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಎತ್ತರಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಸಾಮಾನ್ಯತೂಕವಿರು ವುದು ಮುಖ್ಯ. ಒಂದೆರಡು ಕಿಲೊಗ್ರಾಂ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು ಮೇಲು. ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಭರ್ತಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿದಿರುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೇದಸ್ಸು ಅಪದ ಮನಿಗಳನ್ನು ಗಡುಸುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ ಆದುದರಿಂದ ದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ದಿನದ ಆಹಾರ(ಪಥ್ಯ) ವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ

ಅಪಧಮನಿ : ರಕ್ತಕೋಶದ ಕಡೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ರಕ್ತನಾಳ. (ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗ ಗಳಿಂದ ರಕ್ತಕೋಶಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ರಕ್ತ ನಾಳಕ್ಕೆ ಅಭಿಧಮನಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.)

ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಳ್ಳವರು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸಹಿಸರು. ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಡಕವಾದ ಸೋಡಿಯಂ ವಸ್ತು ದೇಹ ದ್ರವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪುಳ್ಳ ಆಹಾರ (Low Salt) ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ. ಉಪ್ಪು ವರ್ಜಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಕ್ಷೇಮ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಖ್ಯ, ಅದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಬೇಕು. ಆದಾಗ್ಯೂ ವಯಸ್ಸು, ವಾಯುಗುಣ, ಉದ್ಯೋಗ, ಆರೋಗ್ಯ ಇಲ್ಲವೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ತೂಕ, ಆಹಾರ ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಗಮನಾರ್ಹ. ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲದೆ, ತಪ್ಪಬಾರದು. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯು ಸಂಲಭವಾಗಲು, ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸಲು ಕಶ್ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೂ ಅದು ಸಹಕಾರಿ. ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು ಆಗುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ, ದುರ್ಬಲರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಯುವಕರಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ. ಇಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಗತ್ಯ. ಅದು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅಧಿಕರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ ದೈಹಿಕಶ್ರಮ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಆತ ಪಡೆಯುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲ್ಲವೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು, ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ತಲೆಭಾರ, ಶ್ರಮವಾದಾಗ ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ಬಕ್ಕತಲೆಯಾಗುವಿಕೆ ಇವು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ

ಶೇಕಡಾ 85 ಮಂದಿ ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳವರು. ಬೊಜ್ಜು ಒಂದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ವಲ್ಲ. ಧಮನಿ ಪೆಡಸಾಗುವಿಕೆ, ಅತಿ ಪ್ರಬಲ ಮೇದಸ್ಸುಳ್ಳ ಆಹಾರ, ವಂಶ ಪಾರಂಪ್ಯರತೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ಪರಿಸರ, ಭಯ, ಭಾವೋದ್ರೇಕ, ಹೆಚ್ಚು ಸೋಡಿಯಂವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಕಫಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ ಇವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರಲು ಕಾರಣ.

ರೋಗಿಗಳ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ದೃಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪ ಡಿಸಬೇಕು. ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳ ರೋಗಿಗೆ, ರಕ್ತದ ನಂಜನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ಇಲ್ಲವೇ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಉಪವಾಸ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳ ಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸಿಗರೇಟು ಹಾಗೂ ಕಾಫೀ ಸೇವನೆಯನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು ಸಹಕಾರಿ. ತಾಜಾ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ ತೀವ್ರ ಹಾಗೂ ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು. ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

"ಸಂಧಿವಾತ" ಕೀಲುಗಳ (Joints) ಉರಿತದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ತೀವ್ರ ತೆಯ ಜ್ವರವುಂಟು ಮಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆ, ಕೀಲುಗಳ ನೋವು, ಊತ ಹಾಗೂ ಅವು ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಈ ವ್ಯಾಧಿಯ ಮುಖ್ಯ ಸ್ವರೂಪಗಳು. ವಯಸ್ಸಾದವ ರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಲು ಬೇಗನೆ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬೊಜ್ಜಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಕಾಯಿಲೆ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಅಧಿಕದಾದಂತೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕ ಕೀಲುಗಳ ಮೂಳೆಗಳ ಸವೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡೆದಾಡಲು ತ್ರಾಸವಾಗು ತ್ತದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರಗೊಂಡಾಗ ಪರಿಣಾಮ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ತೂಕಾಧಿಕ್ಯ-ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಜಟಿಲತೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡು ತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಸವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ

ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕದ ಹೊರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷೋಭೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಇದ್ದ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತರುಣಿಯರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಶತ್ರು ಸಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಮೆರಿಕನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಆಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ॥ಲೂಯಿಸ್ ಎಮ್. ಓರ್ ಅವರನ್ನು ಪತ್ರಿಕಾ ಸಂದರ್ಶನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ "ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಂದು ಭಯಂಕರ ರೋಗವೆಂದು ತಾವು ಪರಿಗಣಿಸುವರಾ ? ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿದ್ದಕ್ಕೆ ಡಾ॥ ಓರ್ ನೀಡಿದ ಉತ್ತರ "ಇಲ್ಲ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅಮೇರಿಕನ್ನರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮಾರಕವಾದ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದರೆ ಬೊಜ್ಜು" ಎಂದು. ಬೊಜ್ಜು ಅಂತಹ ಒಂದು ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಇದು ಹೊರತಲ್ಲ.

ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಬೇಕು

ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳ ಯಾವನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲಿ ತನ್ನ ತೂಕವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದಾದರೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಿಲ್ಲದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ವಿಧಾನಲನ್ನನುಸರಿಸಿ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುರಿ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಕಡೆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗವಿದ್ದು ಯಶಸ್ಸು ಸಿಕ್ಕೀತು. ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿ, ಒಂದೇ ಸಮನೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗ- ಯಾರಿಗೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಭೌತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಲೇಸಾದ ಮಾರ್ಗ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ವೀ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ನೆರವಾದೀತು. ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲಆಸಕ್ತಿಯ ವಿಷಯವಾದೀತು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಭಿನ್ನ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಅಲ್ಲದೇ ಪಥ್ಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಲ ಭಾರವನ್ನು (Encumberance) ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ. ದೇಹದ ತೂಕಸಹಜವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಎಂದರೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದೂ, ದೇಹದ ತೂಕ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವಿಕೆ ಅಸಮರ್ಪಕಎಂದೂ ತಿಳಿಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಉಪಾಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಜಾಹಿರಾತು ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಮೋಸ ಹೋಗಬಹುದು. ಆ ವಿಧಾನಗಳು ಅತೃಪ್ತಿಕರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅವುಗಳಿಂದ ಕಂಪನಿಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಲಾಭ. ಮೇಲಾಗಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಮೈ ತೂಕವನ್ನಿಳಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೂಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು ಅನಾ ರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ಇಚ್ಛೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ನೀರಿನ ಬಯಕೆ ಗಾಗಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯೋ ಅಥವಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಶ್ರಮವೋ ಹಾಗೆ ಆಹಾರ ಕ್ಕಾಗಿ ಹಸಿವು. ಸುಮ್ಮನೆ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಾಗುವುದು ಹಸಿವಲ್ಲ. ನೈಜ ಹಸಿ ವಿಗೂ ಅಪೇಕ್ಷೆಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಹೇಗೆಂದರೆ ಚಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಾಣ್ಯಕ್ಕೂ ಖೋಟಾ ನಾಣ್ಯಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧದಂತೆ. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ವಿಸ್ಕಿ, ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಚಹಾ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವವನಿಗೆ ಇವು ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇರಬಹುದೇ ಹೊರತು ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಹಸಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮೆಣಸು, ಸಾಂಬಾರ್ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಾಸುವೆ, ಹುಳಿರಸ ಇತ್ಯಾದಿ ರುಚಿ ಪೋಷಕಗಳ ವಾಸನೆಯಿಂದಲೇ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಹುಟ್ಟಬಹುದು,

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದು ಹಸಿವೇ ಅಲ್ಲವೇ,

ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಸಿದಾಗ ತಿಂದಲ್ಲಿ ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಉಳಿದ ವೇಳೆ ಬಯಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಹೇಗೇ ಇರಲಿ, ಪಥ್ಯವನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವಿರಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಚಯವಾದ ಮೇದಸ್ಸು ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತಲ್ಲದೆ ಪರಿಣಾಮ ತೂಕ ಇಳಿಕೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿಗೆ ಆಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಭಯ.' ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಆಗುವುದೆಂಬ ಭಯ ಇಲ್ಲವೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವೊದಗುವುದೆಂಬ ಭಯ. ಈ ಎರಡನ್ನು ಮೀರದುದು ಸಾಯುವೆನೆಂಬ ಭಯ

"ಇದ್ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ? ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಣ್ಣಗಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೀರಿ" ಹೆಂಡತಿ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು.

ಬೆಳೆದ ಮಗನಿಗೆ ತಾಯಿ "ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಏನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಂದಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನೆ ಊಟ ಮಾಡಿದ್ದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಏನಪ್ಪಾ ಹಸಿದಿ ಇದ್ದು ನಮಗೆಲ್ಲ ಕೊರಗು ತರುತ್ತೀಯೇನು ? " ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಮಗನ ಆಶಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಮ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುದ್ದು ಮಾಡುವುದು ಮಾರಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ದಪ್ಪ ಪುಷ್ಟನಾಗಿ ದುಂಡು ದುಂಡಾಗಿ ತನ್ನ ಮಗು ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಕೆಲತಾಯಂದಿರು ಮಗು ಚಿಕ್ಕದಿರುವಾಗಲೇ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಆಹಾರ ಊಡಿಸುವುದು ಉಂಟು ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಡಬ್ಬೀಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದುಂಟು. ಬೆಳೆದ ಮಗು ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡದಿರಬಹುದು. ಮಗು ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಳೆದ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು. ಶಾಲೆಗೆ

ಹೋಗುವ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಓಡುವ ಶೀಘ್ರತೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

ನೀವು ದೊಡ್ಡವರೇ ಇರಲಿ, ಸಣ್ಣವರೇ ಇರಲಿ ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಬಲ ಆಗತ್ಯ. ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ನಂತರ ನೀವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ತಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಾಗ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು. ಹಸಿವು, ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು-ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಕೆಲಕಾಲ ಸಹಿಸಿದರೆ ಅವು ಮುಂದೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ನಡುವೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಗತ್ಯ ಎಷ್ಟೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾದದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಶ್ರಮ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ತರಬಹುದು.

ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಪಥ್ಯದ ಮಿತಿಯಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಭೌತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಲ್ಲ, ಅದು ಪೋಷಕ ಅಂಶವಷ್ಟೇ.

ನಡೆಯುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಓಡುವುದು, ಹೆಂಗಸರಿಗಾಗಲೀ ಗಂಡಸರಿಗಾಗಲೀ, ಹುಡುಗರಿಗಾಗಲೀ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಉಚಿತ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಬೊಜ್ಜು ಇರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಿರುವಾಗಲೂ ಇವು ಅಗತ್ಯ. ಕಾಲುಗಳ ಸದುಪಯೋಗ ಅವಶ್ಯ. ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಸರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಡೆದಾಟ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಹಾಗೂ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಇದು ನೆರವು-ನೀಡುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವಿರಲಿ ಆ ವ್ಯಾಯಾ ಮವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗಷ್ಟೇ ಅದರಿಂದ ಪ್ರತಿಫಲ ದೊರೆತೀತು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಅಗತ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು ದಪ್ಪಗೂ ಭಾರವಾಗಿಯೂ ತೋರಿದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿ ಫಲವನ್ನು ಬಯಸಲಾಗದು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸುಸ್ತು ಕಾಣಿಸುವವರೆಗೂ ಅಥವಾ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವವರೆಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅತಿ ಶ್ರಮ ಅನಗತ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮ ತೊಂದರೆ ತರುವುದಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ,ಮರುದಿನ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಲವು ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದೋ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾ ಮದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರ ಈ ಎರಡಕ್ಕೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಸರಳ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಫಲಪ್ರದ.

ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಯಾವ ರೀತಿ ಜಡವಾಗಿದ್ದಿರಿ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದಿರಿ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಆಟ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ನೀವು ಜೀವನದ ಒಂದು ಅಂಗವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಮಾಡ ತೊಡಗು ತ್ತೀರೋ ಆಗ ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ನಿಜವಾದ ಖುಷಿಯನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸು ತ್ತೀರಿ ಕೆಲ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ರೂಢಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

1) ನೀವಿರುವ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಅಷ್ಟು ದೂರವಲ್ಲದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ವಾಹನವನ್ನೋ ಇಲ್ಲವೆ ಬಾಡಿಗೆ ವಾಹನ ವನ್ನೋ ಬಳಸುವ ಬದಲು ಅಷ್ಟು ದೂರ ನಡೆದು ಹೋಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

2) ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೋ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವ

ರೊಂದಿಗೋ? ಕುಳಿತು ಮಾತನಾಡುವ ಬದಲು ಒಂದಷ್ಟು ದೂರ ನಡೆಯುತ್ತ ಮಾತನಾಡಿ ಬರೋಣ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿ ಅಂತೆಯೇ ಮಾಡು ವುದು.

3) ತುರ್ತು ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ವಿದ್ಯುತ್ ಒಲೆ, ಮಿಕ್ಸರ್, ರುಬ್ಬುವ ಯಂತ್ರ, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವ ಯಂತ್ರ ಮೊದಲಾದ ಸಣ್ಣ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉಚಿತ,

4) ಆಟಗಳನ್ನಾಡಲು ದೊಡ್ಡ ಆಟಗಾರನೇ ಆಗಿರಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮ ವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಆಟಗಳನ್ನು (ರಿಂಗ್ ಎಳೆಯುವುದು, ಚೆಂಡು ಎಸೆದಾಡುವುದು, ಮನೆಯ ಹೊರ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳ ವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಡು ವುದು ಇತ್ಯಾದಿ) ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಆಡಬಹುದು. ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ, ಈಜು ವುದು, ಉಯ್ಯಾಲೆ ಆಡುವುದು ಇವೂ ಸಹಾಯಕ.

5) ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು- ಬಿಡದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದ ರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.

6) ನಿಮಗೆ ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಿಳಿಯಬೇಕು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಬೇನೆ, ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಸಂಧಿವಾತ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಇದು ಅಗತ್ಯ. ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೂ ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ.

7) "ಸಾವಿರ ಮೈಲಿಯ ಪ್ರಯಾಣ ಆರಂಭವಾಗುವುದು ನೀವಿಡುವ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಂದ" ಎಂದು ಒಂದು ನಾಣ್ಣುಡಿ ಇದೆ. ಅಂತೆಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮ.

8) ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅಪಾಯ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅತಿ ಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಅಂತೆಯೇ,

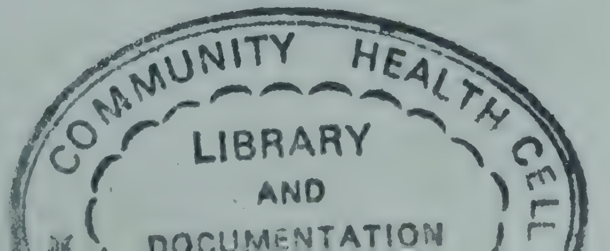
ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು, ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಪಥ್ಯ, ಅನೇಕ

ಬಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವೈದ್ಯನಿಂದ ಪಥ್ಯದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸೋಣ.

ಒಂದ್ಪೊತ್ತುಂಡವ ಯೋಗಿ, ಎರಡ್ಪೊತ್ತುಂಡವ ಭೋಗಿ, ಮೂರ್ಪೊತ್ತುಂಡವ ರೋಗಿ ಎಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ನಾಣ್ಣುಡಿ ಇದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟ ಒಂದು ಸರಳ ವಿಧಾನ. ಎರಡು ಊಟಗಳಲ್ಲದೆ ಮತ್ತಾವ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಅನಗತ್ಯ. ಬೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ತೂಕವುಳ್ಳ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತ. ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೂ ಅನುಕೂಲ. ಇಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೆ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರಮ ಮುಖ್ಯ. ಮಾಡುವುದು ಎರಡೇ ಊಟವಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ತಿನ್ನಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲದ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಎರಡು ಊಟಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳ ಪಥ್ಯ ಒಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತೂಕ ಇಳಿತ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ತಾಜಾ (ಹಸಿ) ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಎಂಟು ಲೋಟಗಳಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಹಾರ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಕೊರತೆ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು,

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು ಸೇವನೆ ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ. ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು 75 ರಿಂದ 100 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಪೂರೈಸಿದರೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು 90 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಶಕ್ತಿ ಪೂರೈಸುವುದು. ಇದೊಂದು ತೃಪ್ತಿಕರ ಆಹಾರ. ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಪೂರೈಕೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.



ನೀವು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಬಲ್ಲವರಾದರೆ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗಾಗಿ ಕೇವಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಸೇಬು, ಪೇರ್, ಪೀಚ್, ಪ್ಲೇಮ್ ಹಣ್ಣುಗಳ ಪಥ್ಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಶಕ್ತಿ ದಾಯಕವಲ್ಲದ ಪೇಯ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಿಶ್ರ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಬೀರ್, ವಿಸ್ಕಿ ಮೊದಲಾದ ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದ್ಯ ಕ್ಷೇಮ, ಯಾವುದೇ ಅಹಾರವನ್ನು ನೀವು ಬಯಸಿದರೂ ಸರಿಯೇ, ಪಥ್ಯ ಕ್ಕಾಗಿ (Diet) ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಸಹಾಯಕ ಅಂಶಗಳು :

1) ಜೀವಿಸಿರಲು ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವೋ ತಿನ್ನುವ ವಿಧಾನವೂ ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿದ್ದಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕು. ನಿಧಾನ ವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆಗಲೇ ತೃಪ್ತಿ. ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರ ವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಆಹಾರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕ ಹಾಗೂ ಆಹಾರದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸು ವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲಿನ ಅರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ. ಊಟದ ನಡುವೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು.

2) ನೀವು ಪಥ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಲು ಇದು ಪ್ರೇರಕ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಉಚಿತ,

3) ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಪ್ಪನ್ನು ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಿಗೊಂಡ ಆಹಾರಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಉಳಿಯಬಿಟ್ಟು ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಕ್ರೀಂ, ಬ್ರೆಡ್, ಕೃತಕ ಬೆಣ್ಣೆ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಊಟದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿರಲಿ.

4) ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯಗಳಿಂದು ಅತಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವಿಸದಿರುವುದೂ ಕ್ಷೇಮ. ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚೆ ಸಕ್ಕರೆ 18 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಕಬಳಿಸುವುದು.

5) ತಟ್ಟೆಗೆ ಊಟ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೇ ಕಡಿಮೆ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಷ್ಟೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಹಂಬಲ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

6) ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಯಾರಿಗೆ ಆಗಲಿ ಮುಖ್ಯ. ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಅತಿ ನಿದ್ದೆಯೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ನಿದ್ದೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅತಿಯಾದಲ್ಲಿ, ತಿಂದ ಆಹಾರವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ದಹಿಸಲ್ಪಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

7) ಬಡಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬಿಡುವುದು ತೊಂದರೆ ತಂದುಕೊಂಡಂತೆ. ಅದೂ ನೀವು ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಬಡಿಸುವುವವರನ್ನು ನಾನು ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

8) ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕ ತಲುಪಿದ ಬಳಿಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ

ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪಥ್ಯ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಸದಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕವನ್ನು ಕಾದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

9) ಪ್ರವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಒಗ್ಗದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

10) ಮಧ್ಯಪಾನ ವರ್ಜಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ :

ಧೂಮಪಾನ ದುರಭ್ಯಾಸ ಎಂದು ಹೇಳುವವರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರು ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯದೆಯೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ಸಿಗರೇಟ್, ಬೀಡಿ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ನಶ್ಯ ಏರಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯದ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ದೇಹವೆಂಬ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂಗಲು ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತೆ.

ಧೂಮಪಾನ-ದೇಹದ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಹಾಗೂ ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯೂಹದ ಕಾರ್ಯ ಇವುಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕು ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅದರ ಹೊಗೆ ಹರಿಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಮ್ಲ ಜನಕದ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕಿಂತ ಲೇಸು ಎನ್ನಬಹುದು. ಎರಡೂ ಮಾರಕವೇ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಿದ್ದೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಾದರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನವಿತ್ತಂತೆ. ಆಯುಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಅಗಿತ, ಬೊಜ್ಜು ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಯಾರೂ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಇತ್ಯಾದಿ ವರ್ಜ್ಯ.

ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಯೋಗ

ಮೈಮನಸುಗಳ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿದೆ. 'ಶರೀರ ಮಾದ್ಯಂ ಖಲುಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ" ಇದು ಪೂರ್ವಿಕರು ಕಲಿಸಿದ ಪಾಠ. ಶರೀರ ಸಾಧನೆ ಪಾಶವೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳಸಿ, ಮೆರೆಯುವುದಕ್ಕಲ್ಲ. ಯೋಗ ಜೀವನ ವಿಧಾನ, ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಆಧಾರ. ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದೇಹವು ಸುಂದರವೂ ಬಲಯುತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ದುಡ್ಡು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಯುವಕರು, ವಯಸ್ಕರೂ, ಸ್ತ್ರೀಯರೆನ್ನದೆ ಯಾರೂ ಬೇಕಾದರೂ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ನುರಿತ ಪರಿಣಿತರಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಹಲವು ಯೋಗಾಸನಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಬರಿ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಅವು ದೇಹದ ಇತರ ಅವಯವಗಳ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಲಿತ ಆಸನವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಅವಸರ ಅನಗತ್ಯ. ಆಸನದ ಪೂರ್ಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ 20ರಿಂದ30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ತುಂಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಸಾಧುವಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಜೆ ಉತ್ತಮ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಪ್ರಶಸ್ತವೆನ್ನಬೇಕು. ಈ ಕೆಳಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲ ಕೆಲವು ಯೋಗಾಸನ ವಿಧಾನಗಳ ಸ್ಥೂಲ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಾಗಿಯಷ್ಟೆ. ಯೋಗಾಸನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಗುರುಮುಖೇನ ಕಲಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ

1. **ಧನುರಾಸನ :** ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಮೊಗವಡಿಯಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಪಕ್ಕಗಳಿಗೆ ಒರಗಿಸಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಈ ಆಸನ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡು

ತ್ತಿರಬೇಕು.

2. **ಹಲಾಸನ :** ಜಮಖಾನದ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟು ವಂತೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡು, ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡು ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಚಾಚಿ, ಅಂಗೈ ಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 90 ಡಿಗ್ರಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು, ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಾನ ದಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲುಗಡೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ, ತಲೆಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು.

ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಮೊದಲ ಸಲಕ್ಕಿಂತ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಲೆಗೆ ತಗುಲಿಸಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಕಾಲುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.

3. **ಉತ್ಥಾನ ಪಾದಾಸನ :** ಅಂಗಾತನಾಗಿ ಮಲಗಿ ಒಂದೊಂದೇ ಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಬರುವವರೆಗೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಕಾಲು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೂ ಮತ್ತು ಕಾಲನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತರುವಾಗ ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಲೂ ಇರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು.

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಲಂಬವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತದೆ ನಲದಿಂದ 12 ರಿಂದ 15 ಅಂಗುಲ ಮಾತ್ರ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಇದೊಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಈ ಆಸನಗಳೇ ಅಲ್ಲದೆ ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ಥಾನಾಸನ, ಶಾಂತಿ ಆಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಇವೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

4. **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ** : ಯೋಗಾಸನಗಳೊಡನೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಆಗತ್ಯ. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಬರಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶುಭ್ರ ವಾತಾವರಣವಿರಬೇಕು. ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿಯೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕ.

'ಬೊಜ್ಜು' ಮಾನವನ ಸೃಷ್ಟಿ. ದೈವದತ್ತವಲ್ಲ. ತನ್ನ ಮೈಭಾರವನ್ನು ತಾನೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ದಾರಿ ಇಲ್ಲ.

ಬೊಜ್ಜು ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ ಕುರಿತು ಪತ್ರಿಕಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು

ತನ್ನ ಇತಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಕರ ವಿಷಯ ವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಪಾಲನೆಯಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರೆಲ್ಲರೂ ಓದ ಬಹುದಾದಂತಹ ಪುಸ್ತಕ.

—ಪ್ರಜಾವಾಣಿ

"ಬೊಜ್ಜು" ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆಹಾಕುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀಡಿರುವ ನಗೆವಾಡುಗಳು ಸರಳ ಸುಂದರ ಶಬ್ದ ಸರಣಿಗಳು ವಾಚಕರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿಚಾರ ತಜ್ಞತೆಗೆ ಸುಲಭ ಸೋಪಾನವೆನಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವನ್ನು ವಾಚಕರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುವ ಕಲೆ ಇವರ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಗೂಡಿ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಓದುವಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

—ಸಂಯುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ (1–3–83)

ಬೊಜ್ಜು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಳ ಪರಿಹಾರ ದುರ್ಲಭವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಒಂದಿಷ್ಟು ನೆರವು ನೀಡಬಹುದು.

–ಗ್ರಂಥಲೋಕ

ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಕೋಶ

ಅಪಧಮನಿ	Artery
ಅಂಗಾಂಶ	Tissue
ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ	Hypertension (High blood Pressure)
ಜೀವವಸ್ತು ಕರಣ	Metabolism
ಪರ್ಯಾಪ್ತ	Saturated
ಮೇದಸ್ಸು (ಕೊಬ್ಬು)	Fat
ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಗಾಂಶ	Adipose Tissue
ಹಿಸುಕುವುದು	Pinching
ಮಧುಮೇಹ	Diabetes
ಪಿಷ್ಟಶರ್ಕರ	Carbohydrates
ಲವಣ	Salt
ಹ್ರಸ್ವತೆ	Shortness
ಕೀಲು	Joint
ಸಂಧಿವಾತ	Arthritis
ಮಲಭಾರ	Encumberance
ಸಸಾರಜನಕ	Protene
ಬೊಜ್ಜು	Obesity
ತಂಬಾಕು	Tobacco

ಇದು ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಸದಸ್ಯರಾಗಬಹುದು. ವಿವರಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

ಪೋಷಕರು :	ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು
ದಾನಿಗಳು :	ಐನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳು
ಅಜೀವ ಸದಸ್ಯರು :	ಇನ್ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳು
ಸಾಮಾನ್ಯ ಸದಸ್ಯತ್ವ :	ವರ್ಷವೊಂದಕ್ಕೆ ಮುವತ್ತು ರೂಪಾಯಿಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ 'ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಹಣ ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿಗಳು. ಸದಸ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಕುರಿತ ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

2. ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳರಿಂದ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ, ಸಂಜೆ ಐದರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

3. ಕೇಂದ್ರ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತ ಗ್ರಂಥಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಗ್ರಂಥಗಳು ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

4. ಕೇಂದ್ರವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ತರಬೇತಿ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಆಸಕ್ತರು (ಪುರುಷ/ಸ್ತ್ರೀ) ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಹೊಂದಬಹುದು. ವಿವರಗಳಿಗೆ ಕೇಂದ್ರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು

1.	ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು	7-00
2.	ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು	5-00
3.	ಬೊಜ್ಜು	5-00
4.	ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಏನು ? ಹೇಗೆ ?	3-00
5.	ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	4-00
6.	ವಿಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	5-00
7.	ಅಸ್ತಮಾ	7-00
8.	ಮಧುಮೇಹ	5-00
9.	ಜೀವಶಕ್ತಿ	3-00
10.	ಹಸಿವು	3-00
11.	ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಿರುಪರಿಚಯ	4-00
12.	ಸಮ್ಮೇಳನ ವಿಶೇಷಾಂಕ ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನಗಳು	5-00
13.	ಜೀವನ ಸಂಜೀವನ	25-00
14.	ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು—ಆರೋಗ್ಯ	5-00
15.	ಯೋಗನಿದ್ರೆ	3-00
16.	Food Combining Made Easy Dr. Herbert M. Shelton	15-00
17.	Introduction to Natural Hygiene ,,	30-00
18.	Natural Life : What ? How ?	3-00
19.	Health is Wealth	3-00
20.	Diabetes and Nature Cure	3-00
21.	Fasting Can Save Your Life Dr. H. M. Shelton	(Under print)